

Bulgur-Zucchini mit Tomaten-Soße

Für 2 Personen

Für die Zucchini:

2-4 Zucchini	Salz	1 Gemüsezwiebel
1 Tomate	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Bund glatte Petersilie
3 EL Olivenöl	1 Prise Kreuzkümmel	100 g Bulgur
80 ml Gemüsebrühe	Pfeffer	

Für die Sauce:

1 Zwiebel	3 Fleischtomaten	3 Zweige Thymian
2 Zweige Oregano	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker		

Für die gefüllten Zucchini:

Die Zucchini der Länge nach teilen und das Innere mit einem Kaffeelöffel herauspulen. Die Zucchinihälften in Salzwasser blanchieren. Das Zucchiniinnere fein hacken. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Tomate mitsamt der Schale auf einer Reibe zerkleinern. Die Frühlingszwiebeln fein schneiden. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Zwiebel in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Kreuzkümmel darüber streuen. Tomate und Bulgur dazugeben, Gemüsebrühe angießen und alles zusammen köcheln lassen. Nach etwa 15 Minuten ist der Bulgur weich und die Flüssigkeit sollte verkocht sein. 3 bis 4 Minuten vor Garende, die Frühlingszwiebeln in den Bulgur geben und mitköcheln lassen. Für die Tomatensauce Zwiebel schälen, längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Tomaten am Stiel kreuzweise einritzen, kurz in kochendem Wasser blanchieren, herausnehmen, die Haut abziehen, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch grob schneiden. Thymian und Oregano abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl die Zwiebel anschwitzen, die Tomaten sowie Kräuterblättchen zugeben und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl gehackte Zucchini anbraten, Petersilie untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles unter den Bulgur mischen. Die Bulgurmasse in die ausgehöhlten und blanchierten Zucchinihälften füllen und mit der Tomatensauce anrichten.

Vincent Klink am 04. Juli 2013